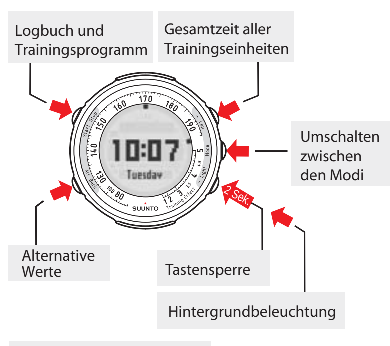
DE

SUUNTO t4

BEDIENUNGSANLEITUNG

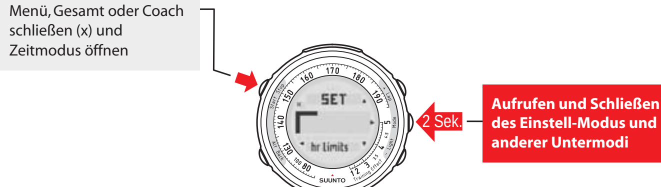


Zeit-Modus



Training- / Geschwindigkeit und Strecke-Modus





Suunto t4

BEDIENUNGSANLEITUNG



HERZLICH WILLKOMMEN

Wir gratulieren Ihnen zur Wahl des Suunto t4 als persönlichen Trainingsberater. Der Suunto t4 ist ein hochpräzises Herzfrequenzmonitor, mit dessen Hilfe Sie Ihr Training so effizient und angenehm wie möglich gestalten können.

Der Suunto t4 verfügt über eine einzigartige Funktion namens **Suunto Coach**, die genaue Angaben dazu liefert, was zum Erreichen Ihres persönlichen Trainingsziels erforderlich ist. Der Coach gibt eine auf Ihr aktuelles Fitnessniveau und Ihre Tagesform abgestimmte Empfehlung für die Trainingseinheiten auf Grundlage der Richtlinien des American College of Sports Medicine. Weitere Informationen zum Suunto Coach finden Sie in Abschnitt 2.4.

Der Suunto t4 zeigt außerdem den **Trainingseffekt** (Training Effect) an. Es handelt sich dabei um eine intelligente Funktion zur Echtzeitanzeige Ihres konditionellen Trainingserfolgs (siehe Abschnitt 2.5.1). Der Trainingseffekt bietet Ihnen die Freiheit, die Trainingseinheiten ohne **Beachtung der voreingestellten Herzfrequenzzonen (HF-zonen)** zu absolvieren, und bringt Sie mit jeder Trainingseinheit Ihrem Trainingsziel näher, selbst wenn Sie sich nicht an die Empfehlungen der Trainer-Funktion halten.

Mit Hilfe der optionalen Suunto PODs (Peripheral Observation Devices) stehen kabellos digitale Daten bezüglich Geschwindigkeit und Strecke zur Verfügung.

Diese Bedienungsanleitung soll Ihnen dabei helfen, den Suunto t4 optimal für die Gestaltung Ihres Trainings zu nutzen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig, um alle Funktionen kennen zu lernen und den Suunto t4 noch effizienter einsetzen zu können.

1. DER SUUNTO T4 IM ÜBERBLICK

Zeitmodus



Im Zeitmodus können Sie:
– Zeit anzeigen
– Protokoll aufrufen
– Summen aufrufen
– Zeiteinstellungen aufrufen
– Verbindung zu einem PC herstellen*

Trainingsmodus



Im Trainingsmodus können Sie:
– Stoppuhr verwenden
– Herzfrequenz oder Trainingseffekt anzeigen
– Ziel der Trainingseinheit einstellen
– Trainingseinstellungen aufrufen

Geschwindigkeits- und Streckenmodus

(wenn mit POD verbunden)



Im Geschwindigkeits- und Streckenmodus können Sie:
– Durchschnitts- (avg) und Höchstgeschwindigkeit (max) anzeigen
– Strecke anzeigen
– Ziel der Trainingseinheit einstellen
– Einstellungen für Geschwindigkeit und Strecke aufrufen

Die Modi des Suunto-Armbandcomputers werden wie folgt auf dem Display angezeigt: HR = Trainingsmodus, TE = Trainingseffekt (im Trainingsmodus), SPD = Geschwindigkeit/Strecke; im Zeitmodus wird die Uhrzeit angezeigt.

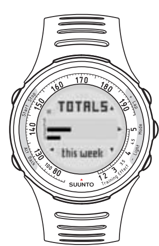
HINWEIS ** Zum Anschluss des Geräts an einen PC werden der als Zubehör erhältliche Suunto PC POD und die entsprechende Suunto-Software benötigt.*

1.1. Navigation innerhalb der Modi und Menüs

In allen Modi wird durch langes Drücken der Taste MODE das jeweilige Einstellungsmenü (Settings) geöffnet. Wenn Sie im Zeitmodus kurz START drücken, gelangen Sie zur Protokollanzeige (Logbook). Die Summenanzeige (Totals) wird mit einem kurzen Druck auf **+** geöffnet.

Die folgende Abbildung zeigt die Funktionen der einzelnen Untermodi.

Summen



In der Summenansicht werden die Gesamtwerte folgender Trainingseinheiten angezeigt:
- Aktuelle Woche
- Letzte Woche
- Letzte 6 Monate

Protokoll



Im Protokoll können Sie Ihre 15 letzten Trainingseinheiten anzeigen:
- Trainingseffekt
- Dauer
- Kalorienverbrauch
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Spitzenherzfrequenz
- Innerhalb und außerhalb von Zonen und Grenzwerten verbrachte Zeit

Einstellungsmenü



Jeder Modus verfügt über ein eigenes Einstellungsmenü, in dem die entsprechenden Einstellungen vorgenommen werden können.

Sie können die Untermodi Totals und Settings jederzeit durch Drücken der Taste START schließen.

1.2. Tastensymbole und -funktionen

Die Tasten sind entsprechend ihrer Funktion benannt. In dieser Bedienungsanleitung werden jedoch die in der folgenden Tabelle aufgeführten vereinfachten Tastennamen verwendet.

Tastenbezeichnung auf dem Gerät	Bezeichnung in der Bedienungsanleitung
+ / Lap	**+**
Mode	MODE
- / Light	**-**
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

In den Untermodi Totals, Logbook und Coach sind die verfügbaren Navigationstasten durch kleine Pfeile auf dem Display gekennzeichnet. Die Funktion der Tasten ist abhängig von der Dauer des Tastendrucks. Ein kurzer Tastendruck dauert weniger als 1 Sekunde, ein langer mehr als 2 Sekunden. In dieser Bedienungsanleitung werden folgende Symbole für kurzes oder langes Drücken der Tasten verwendet.

	Kurzer Druck
2 Sek.	Langer Druck

1.3. Tastensperre

Die Tastensperre kann im Zeit- und im Trainingsmodus jederzeit durch langes Drücken der Taste **„-/Light"** aktiviert werden. Schnellzugriffe und Beleuchtung sind auch bei aktivierter Tastensperre nutzbar.



Schnellzugriffe und Beleuchtung sind auch bei aktivierter Tastensperre nutzbar.

2. EINSTIEG

Um den Suunto t4 optimal nutzen zu können, sollten Sie sich etwas Zeit nehmen und das Gerät an Ihre individuellen Anforderungen und Vorlieben anpassen.

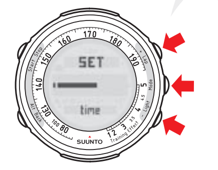
Falls Sie die Einstellungen beeits definiert haben, lesen Sie unter *Abschnitt 2.4, „Suunto Coach“* weiter.

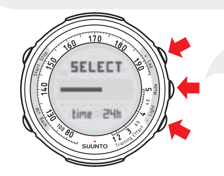
2.1. Einrichtung des Suunto t4

Beim erstmaligen Drücken einer Taste Ihres Suunto t4 werden Sie dazu aufgefordert, einige Grundeinstellungen auszuführen. Mit den Tasten **+** und **-**können Sie die Werte ändern. Mit der Taste MODE bestätigen Sie die Auswahl und gelangen zum nächsten Punkt.

Die Abbildung unten zeigt, wie die Ersteinstellung durchgeführt wird.

Änderungen können Sie mit den Tasten **+** und **–** vornehmen. Bestätigen Sie die Einstellung mit der Taste MODE.

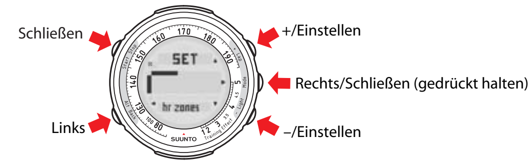




Fahren Sie fort, indem Sie Uhrzeit, Datum, Einheiten und Ihre persönlichen Einstellungen eingeben. Im Anschluss daran schaltet der Suunto t4 in den Zeitmodus und ist betriebsbereit.

HINWEIS *Ihre maximale Herzfrequenz wird mit Hilfe der Formel „210 minus 0,65-faches Lebensalter“ errechnet. Die Berechnung erfolgt automatisch auf Grundlage des von Ihnen eingegebenen Geburtsdatums. Wenn Sie Ihre tatsächliche maximale Herzfrequenz kennen, sollten Sie diesen Wert anstelle des berechneten Wertes verwenden.*

Die Navigation durch die Einstellungsmenüs ist sehr einfach. Achten Sie auf die Position des blinkenden leeren Kästchens. Es zeigt Ihnen, wo Sie sich innerhalb des Einstellungsmenüs befinden. Das Einstellungsmenü können Sie im Zeit- oder im Trainingsmodus mit der Taste START aufrufen.



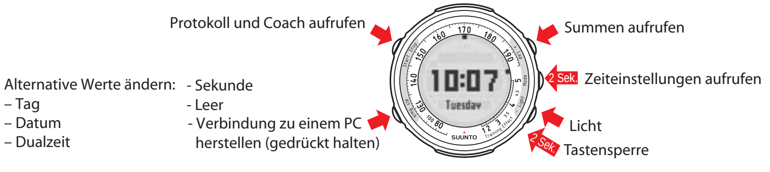
2.2. Aktivitätsklasse (act class)

Wichtig: Die Aktivitätsklasse ist einer der bei der Ersteinstellung abgefragten Werte. Sie dient als Messwert für Ihren aktuellen Aktivitätsgrad. Die Eingabe der aktuellen Aktivitätsklasse (1 bis 10) in den Suunto t4 ermöglicht dem Gerät eine wesentlich genauere Berechnung des Kalorienverbrauchs. Bei Anstieg der Dauer oder Intensität Ihrer sportlichen Aktivitäten stuft das Gerät Sie basierend auf den Herzfrequenzinformationen automatisch in eine höhere Aktivitätsklasse ein. Auch falls Sie z.B. ihren Trainingsumfang reduzieren oder saisonbedingt weniger Sport treiben, wird Ihre Aktivitätsklasse automatisch angepasst. In der folgenden Tabelle finden Sie Informationen zur Bestimmung Ihrer Aktivitätsklasse.

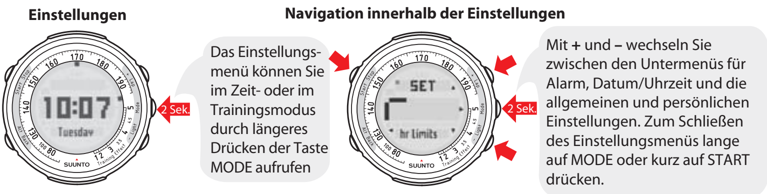
Aktivitätsbeschreibung		Aktivitätsklasse
Keine regelmäßige Ausübung von Freizeitsport oder schwerer körperlicher Tätigkeit.	Anstrengungen werden weitestgehend vermieden.	0
	Spaziergänge zur Erholung, regelmäßiges Treppensteigen, gelegentliche sportliche Übungen, bei denen es zu beschleunigter Atmung und Schweißbildung kommt.	1
Regelmäßiger Freizeitsport oder Arbeit mit leichter körperlicher Aktivität (Gartenarbeit, Nordic Walking oder Radfahren mit mittlerer Intensität).	10 bis 60 Minuten pro Woche	2
	Mehr als 1 Stunde pro Woche	3
Zusätzlich regelmäßige Ausübung anstrengender sportlicher Betätigungen (Joggen, Aerobic-Kurs, Radfahren mit hoher Intensität).	Unter 30 Minuten pro Woche	4
	30 bis 60 Minuten pro Woche	5
	1 bis 3 Stunden pro Woche	6
	Mehr als 3 Stunden pro Woche	7
Tägliches Training	5 bis 7 Stunden pro Woche	7.5
	7 bis 9 Stunden pro Woche	8
	9 bis 11 Stunden pro Woche	8.5
	11 bis 13 Stunden pro Woche	9
	13 bis 15 Stunden pro Woche	9.5
	Mehr als 15 Stunden pro Woche	10

2.3. Zeitmodus

Hier sehen Sie die Funktionen der im Zeitmodus verwendeten Tasten. Die Abbildung hilft Ihnen dabei, die Grundfunktionen des Suunto t4 kennenzulernen. Außerdem erfahren Sie, welche Schnellzugriffe wahlweise in der untersten Displayzeile angezeigt werden können.



Diese Abbildung zeigt, wie Sie auf das Einstellungsmenü des Zeitmodus und seine Unterelemente zugreifen. Sie können das Einstellmenü jederzeit durch Drücken der Taste START schließen.



HINWEIS *Denken Sie daran, dass Sie Ihre Position innerhalb des Einstellungsmenüs an dem blinkenden Kästchen der Navigationshilfe erkennen können.*

Die folgende Tabelle zeigt die verschiedenen Einstellungen des Zeitmodus und die definierbaren Angaben.

Symbol	**Einstellung**	**Optionen**					
	Alarm	Alarm: ein/aus (on/off)	Alarmzeit (Alarm time): Stunden/Minuten				
	Uhrzeit	Uhrzeit (Time): Stunden/Minuten/Sekunden	Dualzeit (Dual time): Stunden/Minuten				
	Datum	Datum (Date): Jahr/Monat/Tag					
	Persönliche Angaben (Personal)	Körpergewicht (Weight)	Körpergröße (Height)	Aktivitätsklasse (Activity class)	Max. Herzfrequenz (Max. HR)	Geschlecht (Sex)	Geburtsdatum (Date of birth)

Symbol	Einstel- lung	Optionen								
	Allge- mein (Gene- ral)	Tastentö- ne (Tones): ein/aus (on/off)	Herzfre- quenz (HF): bpm/%	Körper- größe (Height): cm/ft	Gewicht (Weight): kg/lb	Uhrzeit (Time): 12h/24h	Datum (Date): tt.mm / mm.tt	Spei- chern (Save): einzeln bestäti- gen/ alle (ask/ all)	Foot, Bike oder GPS: /km, mph, /mi, km/h

2.3.1. Alarmeinstellungen

Im Menü „Alarm“ können Sie den Alarm ein- und ausschalten und die Zeiten für den Alarm einstellen. Bestätigen Sie die Einstellungen durch kurzes Drücken der Taste MODE. Sie gelangen dadurch zum nächsten Menüeintrag.

Wenn der Alarm aktiviert ist, erscheint das Symbol im Display.

2.3.2. Zeiteinstellungen

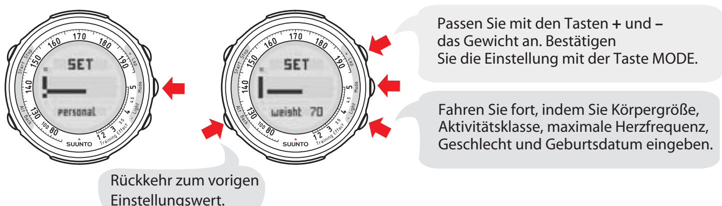
Im Menü „Time“ können Sie Uhrzeit und Dualzeit einstellen. Bestätigen Sie die Einstellungen durch kurzes Drücken der Taste MODE. Sie gelangen dadurch zum nächsten Menüeintrag.

2.3.3. Datumseinstellungen

Im Menü „Date“ können Sie Tag, Monat und Jahr einstellen. Bestätigen Sie die Einstellungen durch kurzes Drücken der Taste MODE. Sie gelangen dadurch zum nächsten Menüeintrag.

2.3.4. Persönliche Einstellungen

Im Menü „Personal“ können Sie persönliche Angaben wie Körpergewicht, Körpergröße, maximale Herzfrequenz, Aktivitätsklasse, Geschlecht und Geburtsdatum eingeben. Bestätigen Sie die Einstellungen durch kurzes Drücken der Taste MODE. Sie gelangen dadurch zum nächsten Menüeintrag.



HINWEIS *In der Tabelle in Abschnitt Abschnitt 2.2, „Aktivitätsklasse (act class)“ finden Sie eine Beschreibung der Aktivitätsklassen.*

2.3.5. Allgemeine Einstellungen

Im Menü „General“ können Sie die Tastentöne ein- und ausschalten sowie die Einheiten und das Anzeigeformat auswählen. Durch kurzes Drücken der Taste MODE bestätigen Sie die Einstellung.

Licht

Das Licht kann in allen Modi jederzeit durch kurzes Drücken der Taste **-** eingeschaltet werden. Falls Sie das Licht in den Menüs Settings, Logbook, Coach or Totals benötigen, muss es vor dem Aufrufen dieser Modi eingeschaltet werden.

HINWEIS *Das Licht kann nicht eingeschaltet werden, während der Suunto t4 mit einem POD oder dem Herzfrequenz-Sendergurt gekoppelt wird.*

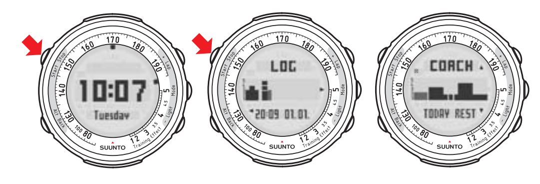
Alarm unterdrücken

Der Alarm kann nur mit der Taste BACK deaktiviert werden. Durch Drücken anderer Tasten wird lediglich die 5-minütige Schlummerfunktion gestartet. Diese Schlummerfunktion kann zwölfmal aktiviert werden. Danach bleibt der Alarm bis zur eingestellten Zeit am Folgetag deaktiviert.



2.4. Suunto Coach

Der Suunto Coach ist Ihr persönlicher Trainingsberater. Auf der Grundlage Ihres aktuellen Fitness-grades und den Trainingeinheiten der letzten Wochen erstellt er das ideale Trainingsprogramm für die nächsten fünf Tage. Das Programm orientiert sich an den Richtlinien des American College of Sport Medicine, so dass Sie Ihre Trainingsziele ohne Gesundheitsgefährdung mit hoher Effizienz erreichen. Sie können die Funktion durch kurzes Drücken der Taste START aus dem Protokoll heraus aufrufen. Drücken Sie START erneut, um den Coach zu schließen.



2.4.1. Einrichtung

Der Suunto Coach benötigt lediglich die Angabe Ihrer aktuellen Aktivitätsklasse. Diese wird bei der Ersteinstellung des Geräts abgefragt (siehe *Abschnitt 2.1, „Einrichtung des Suunto t4“*). Sie können den Wert auch nachträglich im Menü „Personal" des Zeitmodus ändern, siehe *Abschnitt 2.3, „Zeitmodus“*. Falls die ursprünglich eingestellte Aktivitätsklasse nicht genau zutrifft, passt der Coach die Einstellung automatisch im Laufe Ihrer ersten Trainingswochen mit dem Suunto t4 an. Für die korrekte Funktion des Programms ist es erforderlich, alle Trainingseinheiten mit dem Suunto t4 aufzuzeichen.

2.4.2. Trainingsprogramm

Das Programm umfasst sechs unterschiedliche Stufen: Eine Anfängerstufe, vier Steigerungsstufen mit zunehmender Trainingsdauer und -intensität sowie eine Erhaltungsstufe für aktive Ausdauersportler. Der Coach legt die Eingangsstufe für Ihr Trainingsprogramm auf Grundlage Ihrer Aktivitätsklasse fest. Ausgehend von der Eingangsstufe führt das Programm Sie zu allmählicher Leistungssteigerung und berücksichtigt dabei auch Ihre Tagesform.

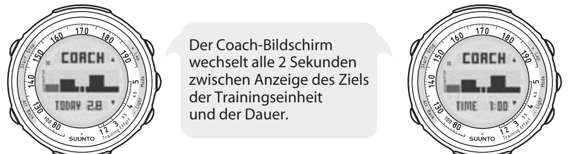
Programmstufe	Beschreibung der Stufe	Anzahl/Woche	Dauer der Trainingseinheit	Gesamt/Woche
1	Anfängerstufe (Initial stage)	3	25 bis 35 Min.	1 Stunde 20 Minuten
2	Steigerung (Improvement) 1	3	25 bis 35 Min.	1 Stunde 30 Minuten
3	Steigerung (Improvement) 2	4	30 bis 85 Min.	3 Stunden
4	Steigerung (Improvement) 3	4	45 bis 90 Min.	3 Stunden 45 Minuten
5	Steigerung (Improvement) 4	5	35 bis 60 Min.	5 Stunden 15 Minuten
6	Erhaltung (Maintenance)	4 - 6	45 bis 60 Min.	4 Std. 45 Min. - 6 Std. 30 Min.

Der Coach erkennt, wenn Ihr Fitnessniveau ausreicht, um mit der nächsten Programmstufe fortzufahren. Um einen gesunden und kontinuierlichen Trainingsfortschritt sicherzustellen, ist für jede Stufe eine Mindestzeit von 4 Wochen vorgesehen. Beachten Sie, dass Trainingsprogrammstufe und Aktivitätsklasse nicht dasselbe sind, obwohl sie eng miteinander zusammenhängen. Sowohl Aktivitätsklasse als auch Programmstufe werden auf dem Display angezeigt, wenn der Coach aufgerufen wird.

2.4.3. Trainingseinheiten

Der Coach erstellt ein Trainingsprogramm für die nächsten fünf Tage. Das Programm balanciert Trainings- und Erholungsphasen, leichtes und anstrengendes Training sowie lange und kurze Trainingseinheiten, um einen optimalen Fortschritt zu erzielen.

Jede Trainingseinheit erhält einen Ziel-Trainingseffekt und eine Empfehlung für die Trainingsdauer. Die Zielwerte für die nächsten fünf Tage werden im Coach-Modus in Form eines Balkendiagramms in der Mitte des Displays angezeigt. Mit den Tasten **+** und **-** können Sie die Einzelheiten der Trainingsempfehlungen für die nächsten Tage aufrufen.



Wenn Sie die Empfehlung als Trainingsziel übernehmen wollen, drücken Sie die Taste MODE und anschließend START, um das Training zu beginnen. Der Suunto t4 beginnt mit der Trainingsanleitung und gibt Ihnen gezielte Anweisungen, um den angestrebten Trainingseffekt im Rahmen der empfohlenen Trainingszeit zu erzielen. Weitere Informationen zur Trainingsanleitung finden Sie unter *Kapitel 4, Training*.

Die Empfehlungen des Coach bezüglich Trainingsintensität und -dauer sind keine zwingenden Vorgaben. Sie können sich dafür entscheiden, das Trainingsziel bei höherer oder niedriger Intensität in kürzerer oder längerer Zeit zu erreichen. Sie sollten jedoch bedenken, dass die Steigerung der Fitness Geduld erfordert und die Empfehlungen des Coach unter Berücksichtigung Ihrer Trainingserfahrung auf einen optimalen Fortschritt ausgelegt sind.

2.4.4. Automatische Programmanpassung

Der Coach aktualisiert automatisch das Trainingsprogramm, um es an Ihre bereits geleisteten Trainingseinheiten anzupassen. Er kann erkennen, ob der Effekt der bisherigen Trainingseinheiten über oder unter den Vorgaben lag, und passt das Ziel für die kommenden Trainingseinheiten entsprechend an. Falls Sie vom empfohlenen Trainingsprogramm abweichen oder eine längere Trainingspause einlegen möchten, berücksichtigt das Programm auch dies.

Die Empfehlungen des Suunto Coach helfen Ihnen dabei, den Rhythmus und die Intensität Ihres Trainings zu optimieren. Der Coach gibt Ihnen die Sicherheit, Ihr Training sinnvoll, interessant und vielseitig zu gestalten, so dass Sie ohne Gesundheitsgefährdung systematisch Ihr Trainingsziel erreichen. Viel Spaß dabei!

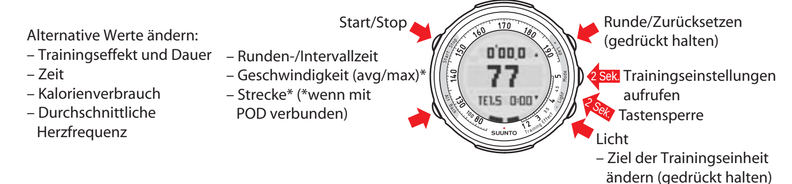


Die im Suunto Coach für das anpassbare Trainingsprogramm verwendete Technologie zur Herzfrequenzanalyse wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt.

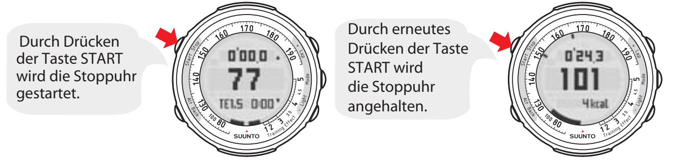
2.5. Trainingsmodus

Drücken Sie kurz MODE, um in den Trainingsmodus zu wechseln.

Hier sehen Sie die Grundfunktionen der im Trainingsodus verwendeten Tasten sowie die alternativ verfügbaren Anzeigewerte für die unterste Displayzeile.



Die Stoppuhr wird durch Drücken der Taste START im Trainingmodus aufgerufen. Sie wird in der obersten Zeile angezeigt. Die im gestoppten Zeitraum aufgezeichneten Herzfrequenz- und Kalorienverbrauchswerte werden gespeichert und können später in den Untermodi Totals und Logbook abgerufen werden. **Sie sollten daher vor jeder Trainingseinheit die Stoppuhr aktivieren und überprüfen, ob ein Wert für die Herzfrequenz angezeigt wird.**

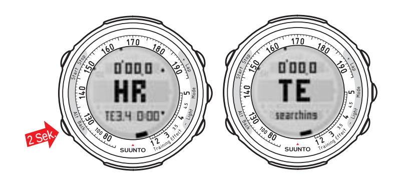


Bei laufender Stoppuhr können Sie 99 Rundenzeiten nehmen. Sie können jedoch nur die ersten 50 Zeiten speichern. Drücken Sie dazu die Taste **+**.

HINWEIS *Sie können die laufende Stoppuhr nicht zurücksetzen, sondern müssen sie zuerst stoppen.*

HINWEIS *Wenn Sie bei laufender Stoppuhr zurück in den Zeitmodus wechseln, bleibt die Stoppuhranzeige in der obersten Zeile sichtbar. Sie kann jedoch nur im Trainingsmodus gestoppt werden.*

Durch langes Drücken der Taste BACK können Sie zwischen Herzfrequenz- (HR, erscheint vor Anschluss des Sendergurts) und Trainingseffekt-Ansicht (TE, erscheint vor dem Starten der Stoppuhr) in der Displaymitte wechseln.



2.5.1. Trainingseffekt (Training Effect)

Eine einzigartige Funktion des Suunto t4 ist die Möglichkeit, den Trainingseffekt zu erfassen und anzuzeigen. Der Trainingseffekt (TE), angezeigt als übersichtliche fünfstufige Skala, ist die Auswirkung einer Trainingseinheit auf Ihre aerobe Fitness. Dank dieser Funktion ist es erstmals möglich, den Trainingserfolg in Echtzeit anzuzeigen. Mit ihrer Hilfe können Sie sicherstellen, dass Sie mit Ihren Trainingseinheiten immer den gewünschten Erfolg erzielen.

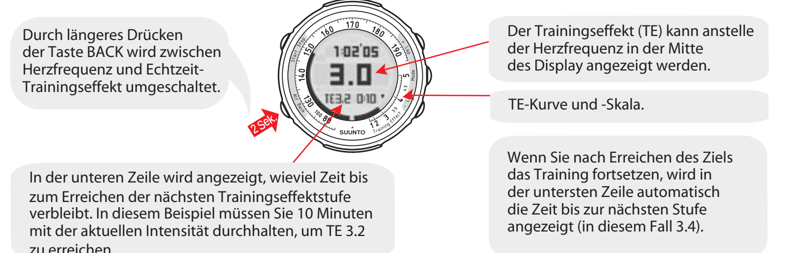
Beachten Sie den konzeptuellen Unterschied zwischen den Begriffen **Zonentraining** und **Trainingseffekt**: Beim Zonentraining wird versucht, die Herzfrequenz über die gesamte Trainingseinheit hinweg in einem bestimmten Bereich zu halten. Der Trainingseffekt ist dagegen ein Richtwert, der mindestens einmal im Laufe der Trainingseinheit erreicht werden sollte.

Gemessener TE	Beschreibung	Ergebnis der Trainingseinheit
1.0 - 1.9	Geringer TE	Verbesserte Erholung (kurze Trainingseinheit) oder Ausbau der Grundausdauer (Trainingseinheit von über einer Stunde). Ideal zur Fettverbrennung. Verbessert nicht die Maximalleistung.
2.0 - 2.9	Erhaltender TE	Aufrechterhaltung der aeroben Fitness. Aufbau einer Grundlage für zukünftiges härteres Training. Verbessert die Maximalleistung nur geringfügig.
3.0 - 3.9	Konditionssteigernder TE	Verbesserung der aeroben Fitness bei zwei bis vier Wiederholungen pro Woche. Keine besonderen Anforderungen an die Erholungsphase.
4.0 - 4.9	Stark konditionssteigernder TE	Schnelle Verbesserung der aeroben Fitness bei ein bis zwei Wiederholungen pro Woche. Einige leichte Trainingseinheiten (TE 1 – 2) sind zur Erholung erforderlich.
5.0	Übertrainings-TE	Dramatische Verbesserung der aeroben Fitness, wenn anschließend eine angemessene Erholungsphase eingehalten wird. Hohe Anforderungen an die Erholungsphase. Bei zu häufiger Wiederholung gesteigertes Risiko negativer Übertrainingseffekte.

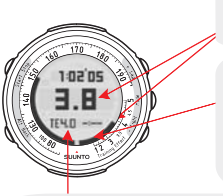
Bei der Überwachung Ihres Trainingseffekts sind Sie nicht auf die Einhaltung vordefinierter Herzfrequenzzonen angewiesen, da Ihnen mit dem TE ein aktuelles, herzfrequenzunabhängiges Maß für den Trainingserfolg zur Verfügung steht. Sie brauchen daher nicht auf Zonenalarme zu achten, um das angestrebte Ergebnis zu erreichen.

Der Suunto t4 stellt den Trainingseffekt in zweifacher Weise dar. Unten rechts im Display wird er in Form eines Diagramms angezeigt. In der Mitte des Displays erscheint er als Zahlenangabe (anstelle der Herzfrequenz). Der TE einer Trainingseinheit ist der höchste Wert (von 1,1 bis 5,0),

der im Verlauf der Trainingseinheit erreicht wird. Der Spitzen-TE wird dauerhaft im Diagramm angezeigt. Wenn Sie nach einem weniger intensiven Trainingsintervall den Trainingseffekt erneut steigern wollen, müssen Sie Ihre Leistung erhöhen, um einen neuen Spitzenwert zu erreichen.



HINWEIS *Das Erreichen des angestrebten TE-Werts wird vom Suunto t4 mit einem Signalton und der Displaymeldung „TE reached" quittiert.*



Der durch das Training bislang erzielte Trainingseffekt: 3.8 (Verbesserung)

Höchststufe. Bei einem Zeitraum mit geringerer Intensität kann Ihre aktuelle Stufe niedriger sein. Um mit dieser Trainingseinheit einen höheren TE als 3.8 zu erreichen, müssen Sie die Intensität so steigern, dass die zugehörige Kurve den Spitzenwert nach oben wandern lässt.

Unterste Zeile: Die nächste TE-Stufe ist 4.0. Mit der aktuellen Intensität können Sie diese jedoch nicht erreichen. (Zeitanzeige -:-- bedeutet, dass die Intensität gesteigert werden muss, wenn das Ziel erreicht werden soll.)

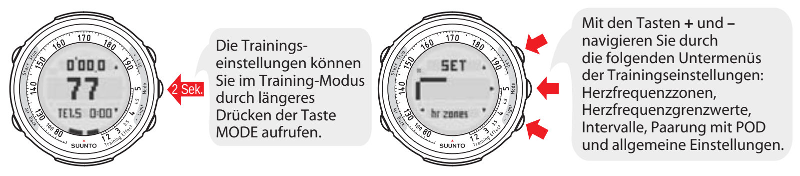
Weitere Informationen zum Trainingseffekt und zu Möglichkeiten, das Training zu verbessern, finden Sie im Suunto Training Guidebook, das Sie unter www.suunto.com/training herunterladen können.



Die für die Berechnung des Trainingseffekts verwendete Technologie zur Herzfrequenzanalyse wird von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt.

2.5.2. Einstellungen im Trainingsmodus

Diese Abbildung zeigt, wie Sie auf das Einstellungsmenü des Trainingsmodus und seine Unterelemente zugreifen.



Die folgende Tabelle zeigt die verschiedenen Einstellungen des Trainingsmodus und die definierbaren Angaben.

Symbol	Einstellung	Optionen					
	Herzfrequenzzonen	Herzfrequenzzonen (HR zones): ein/aus (on/off)	Zone 1: untere/obere (lower/ upper) %	Zone 2: obere (upper) %	Zone 3: obere (upper) %	Tastentöne (Tones): ein/aus (on/off)	
	Herzfrequenz-Grenzwerte	Herzfrequenz-Grenzwerte (HR limits): ein/aus (on/off)	Untergrenze (Lower limit)	Obergrenze (Upper limit)	Alarm: ein/aus (on/off)		
	Intervall (Interval)	Intervall 1: ein/aus (on/off)	Intervall 1: Minuten/Sekunden	Intervall 2: ein/aus (on/off)	Intervall 2: Minuten/Sekunden	Aufwärmen: ein/aus (on/off)	Aufwärmen (Warm up): Minuten/Sekunden
	POD koppeln	Koppeln: Herzfrequenz-Sendergurt / Foot POD / Bike POD / GPS POD					

	Allgemeine Einstellungen (General)	Tastentöne (Tones): ein/aus (on/off)	Herzfrequenz (HF): bpm/%	Körpergröße (Height): cm/ft	Gewicht (Weight): kg/lb	Uhrzeit (Time): 12h/24h	Datum (Date): tt.mm / mm.tt	Speichern (Save): einzeln bestätigen/alle (ask/all)	Foot, Bike oder GPS: /km, mph, /mi, km/h

2.5.3. Einstellungen für Herzfrequenzzonen

Im Menü „Heart Rate Zone“ können Sie drei Herzfrequenzzonen festlegen und die Tastentöne ein- und ausschalten. Mit Hilfe dieser Funktion können Sie überprüfen, wie lange ihre Herzfrequenz während des Trainings im jeweiligen Bereich liegt. Dies ist nützlich, um beispielsweise eine ausreichende Aufwärmzeit sicherzustellen oder die Trainingsintensität auf optimale Fettverbrennung auszurichten.

Nach dem Training können Sie sehen, wie lange Sie innerhalb der einzelnen Zonen trainiert haben. Die Zonen werden in Prozentwerten der maximalen Herzfrequenz definiert (berechnet auf Grundlage des in Ihren persönlichen Angaben genannten Alters). Bestätigen Sie die Einstellungen durch kurzes Drücken der Taste MODE. Sie gelangen dadurch zum nächsten Menüeintrag.

Die Standardeinstellung für die Herzfrequenz der Zonen 1 bis 3 sind 60–70 %, 70–80 % und 80–90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Wenn Sie einem speziell ausgearbeiteten Trainingsprogramm folgen, sollten Sie jedoch auf Ihre Trainingsziele abgestimmte Werte verwenden. Die Vorteile des Trainings innerhalb der Standardzonen sind in der folgenden Tabelle aufgelistet.

Herzfrequenzzone	Standardeinstellung	Wichtigster Vorteil
Zone 1 (Fitness-Zone)	60–70% der maximalen Herzfrequenz	Verbesserung Ihrer Grundausdauer und schnellere Erholung nach harten Trainingseinheiten. Kann auch zur Gewichtskontrolle verwendet werden (Fettverbrennungszone).
Zone 2 (Aerobe Zone)	70–80% der maximalen Herzfrequenz	Verbesserung der aeroben Fitness. Ideal zur Vorbereitung auf Ausdauersportwettbewerbe.
Zone 3 (Schwellenzone)	80–90% der maximalen Herzfrequenz	Verbessert die aerobe Kapazität und die Laktattoleranz (anaerobe Schwelle), was sich in besserer maximaler Ausdauer und langsamer einsetzender Erschöpfung niederschlägt.

HINWEIS *Die Standardeinstellungen für die Herzfrequenzzonen orientieren sich an den Richtlinien des American College of Sports Medicine.*

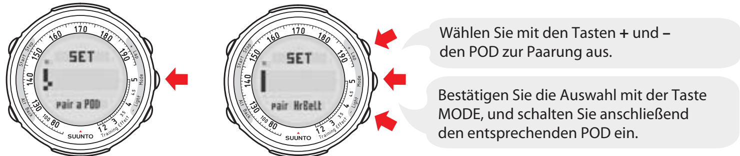
Die durchschnittliche Herzfrequenz ist auch ein nützlicher Maßstab für das Training bei häufig wechselnder Herzfrequenz (z.B. Mountainbiking). Sie eignet sich zur Überwachung solcher Aktivitäten besser als die Orientierung an festgelegten Grenzwerten.

2.5.4. Intervalleinstellungen

Im Menü „Intervals“ können Sie die Intervalle 1 und 2 ein- und ausschalten und deren Länge bestimmen. Außerdem können Sie den Warm-up-Timer ein- und ausschalten und die Dauer der Aufwärmphase festlegen. Bestätigen Sie die Einstellungen durch kurzes Drücken der Taste MODE. Sie gelangen dadurch zum nächsten Menüeintrag.

2.5.5. Einstellungen für das Koppeln mit PODs

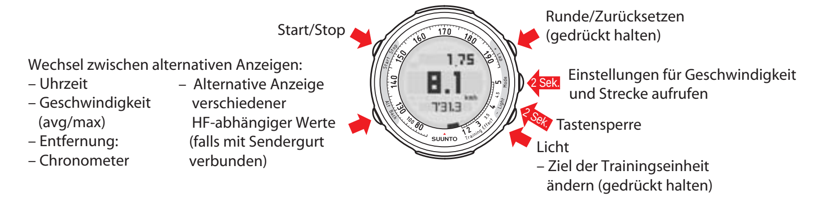
Im Menü „Pair a POD“ können Sie Ihren Suunto t4 mit einem Herzfrequenz-Sendergurt, einem Suunto PC POD, einem Suunto Foot POD, einem Suunto Bike POD oder einem Suunto GPS POD koppeln.



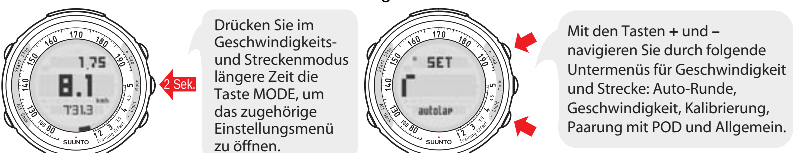
HINWEIS *Gehen Sie nach dem Koppeln, oder falls die Funkverbindung abreißt, erneut in den Training-Modus, damit die Daten des POD angezeigt werden.*

2.6. Geschwindigkeits- und Streckenmodus

Der Geschwindigkeits- und Streckenmodus steht zur Verfügung, wenn der Suunto t4 mit einem optionalen Geschwindigkeits- und Streckensensor gekoppelt wurde. Hier sehen Sie die Funktionen der im Geschwindigkeits- und Streckenmodus verwendeten Tasten.



Diese Abbildung zeigt zusammenfassend, wie Sie auf das Einstellungsmenü für Geschwindigkeit und Strecke und seine einzelnen Elemente zugreifen.



Die folgende Tabelle zeigt die verschiedenen Einstellungen des Geschwindigkeits- und Streckenmodus und die definierbaren Angaben.

Symbol	Einstellung	Optionen		
	Automatische Zwischenzeiten (Autolap)	Automatische Zwischenzeiten (Autolap): ein/aus (on/off)	Strecke	
	Geschwindigkeit (Speed)	Grenzwerte (Limits): ein/aus (on/off)	Untergrenze (Lower limit)	Obergrenze (Upper limit)
	Kalibrieren (Calibrate)	Kalibrieren (Calibrate): Foot POD / Bike POD		
	POD koppeln (Pair a POD)	Koppeln (Pair): Herzfrequenz-Sendergurt / Foot POD / Bike POD / GPS POD		

Symbol	Einstellung	Optionen								
	Allgemeine Einstellungen (General)	Tastentöne (Tones): ein/aus (on/off)	Herzfrequenz (HF): bpm/%	Körpergröße (Height): cm/ft	Gewicht (Weight): kg/lb	Uhrzeit (Time): 12h/24h	Datum (Date): tt.mm / mm.tt	Speichern (Save): einzeln bestätigen/ alle (ask/all)	Foot, Bike oder GPS: /km, mph, /mi, km/h

2.6.1. Einstellungen für die automatische Zwischenzeitnahme

Im Menü „Autolap“ können Sie die automatische Rundenzeitnahme ein- und ausschalten und die Länge der einzelnen Runden festlegen. Wenn Autolap eingeschaltet und das Gerät mit einem Geschwindigkeits- und Streckensensor gekoppelt ist, ertönt nach jeder Runde ein Signalton und Gesamtstrecke, Durchschnittsrundengeschwindigkeit und letzte Rundenzeit werden 5 Sekunden lang angezeigt.

2.6.2. Geschwindigkeitseinstellungen

Im Menü „Speed“ können Sie die Geschwindigkeitsbegrenzung ein- und ausschalten sowie Mindest- und Höchstgeschwindigkeit festlegen.

2.6.3. Kalibrierungseinstellungen

Im Menü „Calibrate“ können Sie Ihren Suunto Foot POD oder Suunto Bike POD kalibrieren. Alternativ können Sie den POD durch Laufen/Radfahren einer Strecke mit bekannter Länge (z.B. 10 km) kalibrieren. Wenn Sie nach Bewältigung der Strecke die Stoppuhr nicht zurücksetzen,

können Sie den angezeigten Wert (z. B. 9,6 km) über die Einstellungen korrigieren. Das Gerät passt den Kalibrierungswert dann entsprechend an. Der GPS POD ist zwar im Menü „Calibrate“ aufgelistet, das Kalibrieren hat jedoch keine Auswirkung auf die vom POD ausgeführte Messung. Diese Kalibrierung benötigen Sie nur, falls Sie z.B. zwei Bike PODs für zwei verschiedene Fahrräder verwenden. Sie können in diesem Fall einen POD als GPS POD koppeln und die Kalibrierung wie bei einem normalen Bike POD vornehmen.

2.6.4. Drahtlose Geschwindigkeits- und Streckensensoren

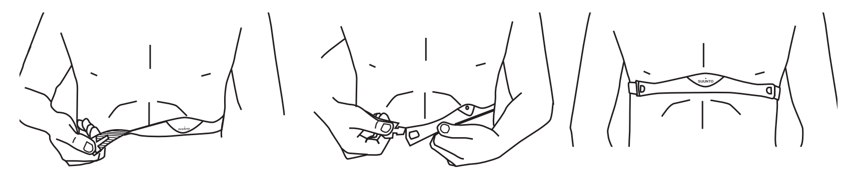
Die optionalen drahtlosen Geschwindigkeits- und Streckensensoren sind leicht, einfach zu bedienen und liefern genaue Daten. Aufgrund der Unterschiede zwischen den einzelnen Geräten (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD und Suunto GPS POD) liegt für jedes Gerät eine separate Bedienungsanleitung vor. Lesen Sie diese Anleitung, um ausführliche Informationen zum Gebrauch der Geräte zu erhalten. Wenn Sie einen Geschwindigkeits- und Streckensensor mit Ihrem Suunto t4 koppeln, können Sie den Geschwindigkeits- und Streckenmodus nutzen und erhalten zusätzliche Daten, auf deren Grundlage Sie Ihr Training optimieren können.

3. VOR DEM TRAINING

3.1. Anlegen des Herzfrequenz-Sendergurts

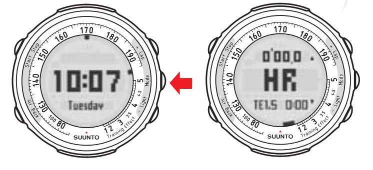
Der Herzfrequenz-Sendergurt ist von wesentlicher Bedeutung für die Funktion des Suunto t4's. Sie sollten daher wissen, wie er korrekt getragen wird.

Wir empfehlen Ihnen, den Sender direkt auf der Haut zu tragen, um seine korrekte Funktion zu gewährleisten.



- Die Elektroden müssen während des Trainings feucht sein. Heben Sie den Sender etwas an, und befeuchten Sie vorsichtig die Elektrodenbereiche auf der Seite, die auf Ihrer Haut aufliegt.
- Achten Sie darauf, dass die feuchten Elektrodenbereiche fest auf Ihrer Haut aufliegen. Der Gurt hat die richtige Position, wenn das Suunto-Logo in der Körpermitte ist und nach oben zeigt.
- Rufen Sie den Training-Modus auf. (Die Herzfrequenz wird erst im Training-Modus angezeigt.)

Beim Aufrufen des Trainingsmodus oder Starten der Stoppuhr sucht der Suunto t4 automatisch nach Signalen des Herzfrequenz-Sendergurts oder eines gekoppelten Geschwindigkeits- und Streckensensors (POD).







Sobald das Gerät die Signale erkannt hat, erscheint die Herzfrequenz- bzw. die Geschwindigkeits-/Streckenangabe in der Mitte des Displays.

HINWEIS *Ausführliche Anweisungen zum Koppeln und Kalibrieren des optionalen Geschwindigkeits- und Streckensensors finden Sie in dessen Bedienungsanleitung.*

3.2. Abhilfe bei Störung der Herzfrequenzübertragung

Wenn kein Herzfrequenzsignal zu sehen ist, überprüfen Sie die Kopplung mit dem Sendergurt; siehe *Abschnitt 2.5.5, „Einstellungen für das Koppeln mit PODs“*.

Falls das Signal abbricht, versuchen Sie in folgenden Schritten, den Fehler zu beheben:

- Verlassen Sie den Training-Modus und rufen Sie ihn danach erneut auf.
- Stellen Sie sicher, dass Sie den Herzfrequenz-Sendergurt korrekt angelegt haben. (Siehe *Abschnitt 3.1, „Anlegen des Herzfrequenz-Sendergurts“*).
- Stellen Sie sicher, dass der Elektrodenbereich auf der Gurtrückseite leicht angefeuchtet ist.

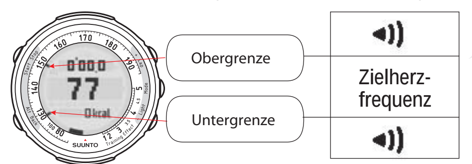
- Wenn Sie den Gurt bereits längere Zeit getragen haben, könnte ein Batteriewechsel erforderlich sein. Für Anweisungen zum Wechseln der Batterien des Sendergurts siehe *Abschnitt 7.3.2, „Wechsel der Batterie des Sendergurts“*.

3.3. Einstellung der Herzfrequenz-Grenzwerte

Im Menü „HR Limit“ können Sie die Grenzwerte ein- und ausschalten, Ober- und Untergrenzen festlegen und den Herzfrequenzalarm ein- und ausschalten. Sie können Herzfrequenzgrenzwerte festlegen, um in einem auf Ihr Trainingsziel abgestimmten Herzfrequenzbereich zu bleiben.

Während des Trainings kann das Gerät Ihre Herzfrequenz in Echtzeit in der Mitte des Displays anzeigen. Die durchschnittliche Herzfrequenz ist eine der Angaben, die Sie zur Anzeige in der unteren Displayzeile auswählen können. Gezeigt wird in diesem Fall der aktuelle Mittelwert der gesamten bisherigen Protokollaufzeichnung, wahlweise als BPM-Wert (Schläge pro Minute) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz. Im Menü „Settings“ können Sie Ober- und Untergrenzen für Ihre Herzfrequenz festlegen.

Beim Erreichen dieser Grenzwerte ertönt ein Alarmsignal. Der Alarm verstummt, wenn Ihre Herzfrequenz wieder im gewünschten Bereich liegt, oder spätestens nach 4 Minuten.



Bei aktiviertem Grenzwertalarm meldet der Suunto t4, wenn Ihre Herzfrequenz die Obergrenze über- bzw. die Untergrenze unterschreitet. Der Alarm dauert jeweils vier Minuten an, bis die Herzfrequenz wieder im Zielbereich liegt.

Durch Überprüfen Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz können Sie die Trainingsintensität anpassen und Ihr Training so effizient wie möglich gestalten.

4. TRAINING

Nachdem Sie den Suunto t4 Ihrem Bedarf entsprechend eingerichtet haben, können Sie mit dem Training beginnen. Ausführliche Informationen zum Training und Tipps zur Effizienzmaximierung finden Sie im Suunto Training Guidebook, das Sie unter www.suunto.com/training herunterladen können.

Sie haben vier verschiedene Möglichkeiten, den Suunto t4 im Training einzusetzen: mit vordefiniertem Trainingsprogramm, mit manuell angepasstem Trainingsprogramm, zur allgemeinen Trainingsüberwachung ohne Zielwert sowie als Geschwindigkeits- und Streckenanzeiger.

4.1. Vordefiniertes Trainingsprogramm

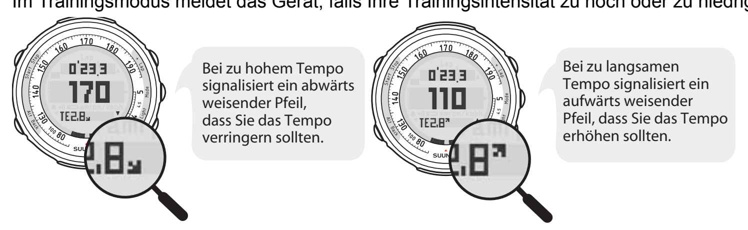
Wenn Sie ein mit der Coach-Funktion des Suunto t4 erstelltes Trainingsprogramm befolgen, liefert das Gerät Ihnen eine Anleitung zum Erreichen des angestrebten Trainingseffekts innerhalb einer empfohlenen Zeit. Aktvieren Sie das Coach-Programm und drücken Sie kurz MODE, um den Trainingsmodus zu öffnen. Drücken Sie danach auf START, um mit dem angeleiteten Training zu beginnen.

Mit der Taste START können Sie das angeleitete Training starten.

Drücken Sie die Taste MODE, um eine angeleitete Trainingseinheit einzurichten. Der Trainingsmodus wird aufgerufen.

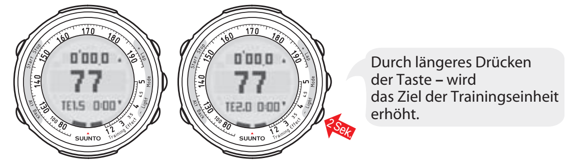
Stoppuhr und Trainingstimer starten. Dadurch sind Sie ständig informiert, wie lange Sie trainieren müssen, um das Trainingsziel zu erreichen.

Im Trainingsmodus meldet das Gerät, falls Ihre Trainingsintensität zu hoch oder zu niedrig ist.



4.2. Manuelle Anpassung des Trainingsprogramms

Sie können den angestrebten Trainingseffekt erhöhen, indem Sie **-** lange drücken, während der bisherige Zielwert auf dem Display zu sehen ist. Die empfohlene Dauer der Trainingseinheit wird dabei automatisch aktualisiert.

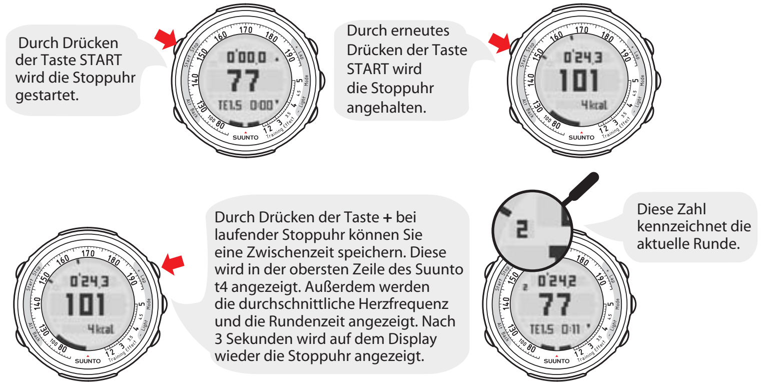


Nach dem Zurücksetzen der Stoppuhr können Sie die angestrebte Trainingszeit durch langes Drücken der Taste **+** ändern.



4.3. Training ohne vordefinierten Zielwert

Aktivieren Sie die Stoppuhr, indem Sie im Trainingsmodus auf START drücken. Sie wird im Trainingsmodus in der obersten Zeile angezeigt. Die im gestoppten Zeitraum aufgezeichneten Herzfrequenz- und Kalorienverbrauchswerte werden gespeichert und können später in den Untermodi Totals und Logbook abgerufen werden. **Sie sollten daher vor jeder Trainingseinheit die Stoppuhr aktivieren und sicherstellen, dass die Herzfrequenz angezeigt wird.**

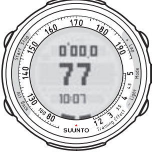


Während des Trainings wird auf der Stoppuhr in der Mitte des Displays entweder der Trainingseffekt in Echtzeit oder die Herzfrequenz angezeigt. Durch langes Drücken der Taste BACK können Sie zwischen diesen Werten umschalten.

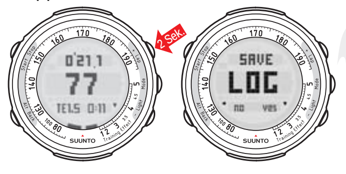
Die bei laufender Stoppuhr angezeigten Informationen sind abhängig von den Geräteeinstellungen und davon, ob ein Geschwindigkeits- und Streckensensor (POD) angeschlossen ist. In der untersten Displayzeile wird standardmäßig der Trainingseffekt-Zielwert angezeigt.

Mit der BACK-Taste wechseln Sie zwischen den alternativen Werten, die in der unteren Displayzeile angezeigt werden können. Einige dieser Werte können nur aufgerufen werden, wenn das Gerät mit einem Geschwindigkeits- und/oder Streckensensor verbunden ist.





Nach dem Zurücksetzen der Stoppuhr können Sie diesen Wert durch langes Drücken der Taste **„+/Lap"** ändern. Der Suunto t4 fragt, ob Sie das Protokoll speichern möchten, und setzt die Stoppuhr zurück.



Wenn Sie mit "no" antworten, öffnet sich die folgende Ansicht.



Wenn Sie mit "yes" antworten, wird das Protokoll gelöscht.

Der Speicher des Geräts bietet Platz für bis zu 15 Protokolle. Wenn Sie das aktuelle Protokoll nicht speichern, erscheinen im Summenmenü (Totals) jedoch nur die 14 zuletzt gespeicherten.

Um alle Protokolle automatisch zu speichern, wechseln Sie nach dem Zurücksetzen der Stoppuhr in den Zeitmodus und wählen Sie im Menü GENERAL > SAVE die Option „all" anstelle von „ask".

Falls Ihre Herzfrequenz in der letzten Trainingseinheit über dem in den persönlichen Einstellungen festgelegten Maximalwert lag, fragt der Suunto t4, ob Sie den Wert nach dem Zurücksetzen der Stoppuhr aktualisieren möchten.

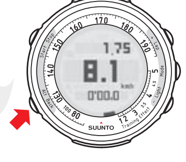


Zum Aktualisieren der maximalen Herzfrequenz drücken Sie die Taste –. Durch Drücken der Taste BACK gelangen Sie zurück zum Trainingsmodus, ohne die maximale Herzfrequenz zu aktualisieren.

4.4. Geschwindigkeits- und Streckenanzeige

Der Geschwindigkeits- und Strecken-Modus liefert in Echtzeit zusätzliche Informationen, die bei der Überwachung und Anpassung des Trainings hilfreich sind. In der obersten Zeile erscheint die Streckenanzeige und in der Mitte die Geschwindigkeit (das Anzeigeformat kann unter "General" geändert werden). Sie können selber festlegen, welche Information in der untersten Zeile angezeigt werden soll.

Mit der BACK-Taste wechseln Sie zwischen den alternativen Werten, die in der unteren Displayzeile angezeigt werden können.





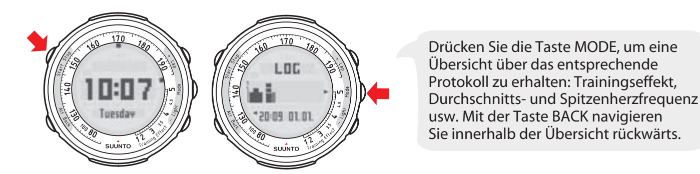
HINWEIS *Sofern die Funktion „Autolap“ deaktiviert ist, wird die Durchschnittsgeschwindigkeit ab dem Beginn der vorhergehenden Runde ermittelt; die Angabe der Rundenzeit bezieht sich auf die seit Beginn der letzten Runde verstrichene Zeit.*

5. NACH DEM TRAINING

Nachdem Sie Ihr Training beendet haben, liefert Ihnen der Suunto t4 detaillierte Informationen über Ihre Leistung. Der folgende Abschnitt erläutert die Protokoll-und die Summen-Funktion und stellt Ihnen die Web-Community von Suunto vor, der Sie sich unter www.suunto.com/training anschließen können.

5.1. Trainingsprotokoll

Sie können sofort nach dem Abschluss Ihres Trainings die während der Trainingseinheit gesammelten Daten überprüfen. Der Protokoll-Untermodus (Logbook) enthält Informationen zu Herzfrequenz (Spitzen- und Durchschnittswert), Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit und Strecke (falls ein optionaler POD angeschlossen ist) u.a. Drücken Sie im Zeitmodus kurz auf START, um das Protokoll zu öffnen. Die Navigation innerhalb des Menüs erfolgt mit den Tasten **-**, **+**, MODE und BACK.



Das Protokoll enthält Informationen zu den HF-Grenzwerten oder den HF-Zonen, je nachdem, welche dieser Funktionen während des Trainings aktiviert war. Falls beide deaktiviert waren oder der Trainingseffekt unter 1,1 lag, wird kein Wert angezeigt.

Im Protokoll sind die Informationen Ihrer jeweils letzten 15 Trainingseinheiten gespeichert. Sobald mehr als 15 Protokolle gespeichert wurden, wird jeweils das älteste durch ein neues überschrieben. Sie können alle Protokolle auf einmal löschen, indem Sie den Schlafmodus des Geräts aktivieren. Siehe *Abschnitt 5.4, „Schlafmodus“*.

Falls Sie an einer detaillierteren Langzeitanalyse interessiert sind, empfehlen wir Ihnen die hierfür entwickelte PC-Software von Suunto. Sie liefert Ihnen ausführliche Daten, Statistiken und grafische Darstellungen zu den mit Ihrem Suunto t4 aufgezeichneten Trainingseinheiten. Einzelheiten hierzu finden Sie unter www.suunto.com/training.

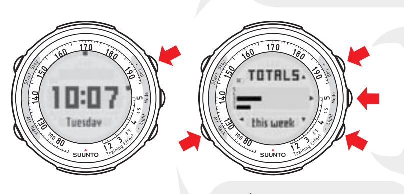
HINWEIS *Mit Hilfe des als Zubehör erhältlichen Suunto PC POD können Sie die aufgezeichneten Trainingsprotokolle in Ihren PC herunterladen. Der Suunto PC POD ermöglicht auch die Überwachung des Trainings von bis zu drei Personen gleichzeitig in Echtzeit am PC.*

5.2. Trainingssummen

Zusätzlich zu den detaillierten Informationen der letzten 15 Trainingseinheiten speichert der Suunto t4 die Gesamtsumme der innerhalb der laufenden Woche (Montag bis Sonntag), der letzten Woche und der letzten sechs Monate erfassten Daten. Die aufsummierten Daten können im Untermodus „Totals" angezeigt werden. Drücken Sie im Zeitmodus kurz **+**, um diesen Untermodus zu öffnen.

Im Untermodus „Totals" können Sie mit Hilfe der Tasten **+** und **-** den gewünschten Zeitraum auswählen. Mit den Tasten MODE und BACK können Sie die verschiedenen Summenwerte (z. B. Gesamttrainingseffekt, Gesamtkalorienverbrauch und Gesamtstrecke) aufrufen. Die folgende Abbildung illustriert die Navigation innerhalb des Menüs „Totals". Drücken Sie START, um den Untermodus zu schließen.

Durch Drücken der Taste + im Zeit-Modus können Sie die Summenwerte Ihrer Trainingseinheiten anzeigen. Durch längeres Drücken der Taste MODE können Sie die Summenanzeige schließen.



Mit der Taste MODE rufen Sie die Summenwerte für das Training der aktuellen Woche auf: Anzahl der Trainingseinheiten, Trainingszeit, Kalorien usw.

Auf den einzelnen Bildschirmen können Sie mit den Tasten + und – zwischen der Anzeige der Werte für die aktuelle Woche, die letzte Woche und für jeden der letzten 6 Monate wechseln.

Mit der Taste BACK gelangen Sie zurück zum vorhergehenden Bildschirm.

HINWEIS *In der Wochenansicht für den Gesamttrainingseffekt stellt jeder Punkt 15 Trainingsminuten dar. In der Monatsansicht stellt jeder Punkt eine Trainingsstunde dar.*

Nach Prüfung der Daten können Sie das Summenmenü mit einem langen Druck auf MODE oder BACK schließen. Sie können diesen Untermodus auch jederzeit durch einen kurzen Druck auf START schließen.

5.3. Suunto Training World

Suunto Training World ist eine Web-Community für SportlerInnen und Fitnessfans aller Leistungsstufen, die mehr aus ihrem Training machen möchten. Die Website ist Ihr perfekter Trainingsassistent für Laufsport, Radfahren, Aerobic, Fitnesstraining, Walking und andere Ausdauer- und Mannschaftssportarten.

Suunto Training World bietet eine Fülle von Tipps, Informationen und Anregungen - egal, ob Sie sich auf einen Marathonlauf vorbereiten, abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem trainieren wollen.

Besuchen Sie unsere Website unter www.suunto.com/training. Hier finden Sie die neuesten Trainingsprodukte von Suunto, nützliche Tipps, interessante Diskussionsforen, aktuelle Neuigkeiten und die mitreißenden Erfahrungsberichte der Suunto Ambassadors.

5.4. Schlafmodus

Falls Sie den Speicher Ihres Suunto t4 leeren oder bei längerem Nichtgebrauch die Batterie schonen möchten, können Sie den sog. Schlafmodus aktivieren. Beachten Sie, dass hierbei sämtliche Suunto Coach-Daten, Protokollaufzeichnungen und Gesamtsummen gelöscht werden. Ihre persönlichen Informationen bleiben erhalten.

Der Schlafmodus wird durch gleichzeitiges Drücken der Tasten START, BACK, **+** und **-** aktiviert. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Suunto t4 wieder zu aktivieren.

6. GARANTIE

Informationen zu Garantie, Pflege und Wartung finden Sie im separaten Faltblatt „Garantie, Pflege und Wartung - Armbandcomputer".

7. PFLEGE UND WARTUNG

Der Suunto t4 ist ein hochpräziser Sportcomputer. Um die Lebendauer des Geräts zu maximieren, sollten Sie einige Dinge beachten. Bei erforderlichen Wartungsarbeiten am Suunto t4 sollten Sie das Gerät zum nächstgelegenen autorisierten Suunto-Händler bringen. Der folgende Abschnitt beschreibt den Batteriewechsel für den Suunto t4 und den Sendergurt beschrieben.

7.1. Allgemeine Hinweise

- Halten Sie sich genau an die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Pflegehinweise.
- Versuchen Sie keinesfalls, den Suunto t4 zu zerlegen oder selbst zu warten.
- Schützen Sie Ihren Suunto t4 stets vor Stößen, Kontakt mit harten oder spitzen Objekten, extremer Hitze und längerer direkter Sonneneinstrahlung.
- Wenn Sie Ihren Suunto t4 für längere Zeit nicht benutzen, bewahren Sie ihn in sauberer und trockener Umgebung bei Zimmertemperatur auf.
- Um die Oberfläche vor Kratzern zu schützen, sollten Sie das Gerät nicht zusammen mit harten oder spitzen Gegenständen in derselben Tasche aufbewahren.

HINWEIS *Oberflächliche Kratzer können in den meisten Fällen mit Polywatch-Creme beseitigt werden. Sie erhalten dieses Pflegemittel bei Ihrem autorisierten Suunto-Fachhändler, in den meisten Uhrengeschäften und im Suunto-Webshop (www.suunto.com/shop).*

- Der Suunto t4 kann mit einem feuchten Tuch (warmes Wasser) abgewischt werden. Verwenden Sie milde Seife, um die Oberfläche von Verschmutzungen oder hartnäckigen Flecken zu reinigen.
- Setzen Sie Ihren Suunto t4 keinen starken chemischen Mitteln wie Benzin, Reinigungsmittel, Aceton, Alkohol, Insektenvernichtungsmitteln, Klebstoffen oder Farbe aus, da diese das Gehäuse, die Dichtungen und die Oberfläche angreifen und beschädigen würden.

7.2. Wasserdichtigkeit

Der Suunto t4 ist gemäß ISO 2281 (www.iso.ch) wasserdicht bis zu einer Tiefe von 30 m, der Sendergurt bis 20 m. Das bedeutet, dass Sie den Suunto t4 beim Schwimmen oder anderen Wassersportaktivitäten tragen können. Verwenden Sie ihn jedoch keinesfalls zum Schnorcheln oder Freitauchen.

Damit die Wasserdichtigkeit gewährleistet bleibt und der Garantieanspruch nicht verfällt, sollten Wartungsarbeiten mit Ausnahme des Batteriewechsels grundsätzlich nur von autorisiertem Suunto-Servicepersonal durchgeführt werden.

HINWEIS *Drücken Sie keinesfalls die Tasten, während Sie schwimmen oder mit Wasser in Kontakt sind. Das Drücken der Tasten unter Wasser kann zu Funktionsstörungen führen.*

HINWEIS *Zwar ist sowohl der Suunto t4 als auch der Sendergurt wasserdicht, doch das Funksignal wird im Wasser nicht übertragen, so dass keine Kommunikation zwischen den beiden Geräten möglich ist.*

7.3. Batteriewechsel

Der Suunto t4 benötigt eine 3-V-Lithiumbatterie des Typs CR 2032. Ihre Nutzungsdauer beträgt bei durchschnittlich 4 Trainingsstunden pro Woche etwa 12 Monate. Je höher die durchschnittliche wöchentliche Trainingsdauer, desto geringer ist die Lebensdauer der Batterie. Der Suunto t4 warnt Sie mit dem Symbol , wenn die Batterie zur Neige geht.

HINWEIS *Um Feuergefahr und Verbrennungen zu vermeiden, dürfen die Batterien nicht zerquetscht oder anderweitig beschädigt werden. Sie dürfen keinesfalls in Feuer oder Wasser entsorgt werden. Verwenden Sie nur die vom Hersteller angegebenen Batterien. Leere Batterien müssen vorschriftsgemäß dem Recycling zugeführt bzw. entsorgt werden.*

7.3.1. Wechsel der Batterie des Suunto t4

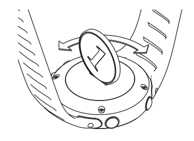
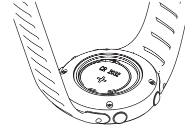
So wechseln Sie die Batterie:

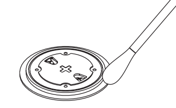
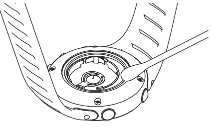
1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Geräts mit einer Münze. Vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring und alle Oberflächen sauber und trocken sind.
2. Nehmen Sie die alte Batterie heraus.
3. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben in das Batteriefach.
4. Schieben Sie die Batterie vorsichtig gegen das seitliche Kontaktplättchen, so dass dieses nicht bricht oder sich verbiegt.

5. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und drehen Sie ihn vorsichtig mit dem Daumen gegen den Uhrzeigersinn, um das Gewinde nicht zu verkanten. Der Deckel sollte sich zunächst ohne Kraftaufwand drehen lassen. Falls bereits am Anfang Kraft aufgewendet werden muss, ist das Gewinde verkantet und könnte beschädigt werden.
6. Ziehen Sie den Deckel abschließend mit einer Münze fest.

HINWEIS *Die Markierungen brauchen beim Anziehen des Deckels nicht aufeinander ausgerichtet zu werden. Der Deckel muss nicht ersetzt werden, wenn er unbeschädigt ist.*

HINWEIS *Falls das Gewinde des Batteriefachdeckels beschädigt ist, senden Sie das Gerät bitte zur Reparatur an einen Suunto-Fachhändler.*

HINWEIS *Gehen Sie beim Batteriewechsel äußerst vorsichtig vor, um die Wasserdichtigkeit des Suunto t4 weiterhin zu gewährleisten. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.*

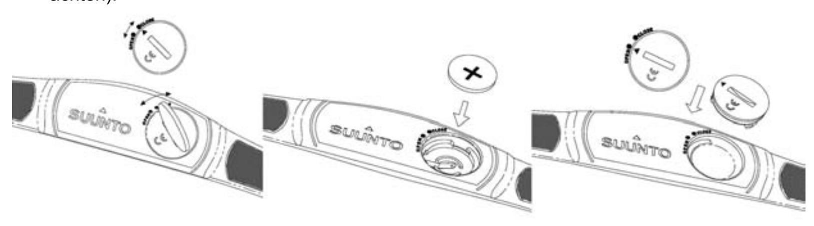
HINWEIS *Häufiger und langanhaltender Gebrauch der Hintergrundbeleuchtung verkürzt die Batterielebensdauer erheblich.*

7.3.2. Wechsel der Batterie des Sendergurts

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Batterie des Sendergurts beträgt bei optimaler Betriebstemperatur etwa 300 Stunden. Falls Ihr Suunto t4 kein Signal empfängt, obwohl der Sendergurt aktiv ist, muss möglicherweise die Batterie gewechselt werden.

So wechseln Sie die Batterie:

1. Öffnen Sie mit einer Münze den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Sendergurts. Vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring und alle Oberflächen sauber und trocken sind. Den Dichtungsring nicht dehnen oder ziehen.
2. Nehmen Sie die alte Batterie heraus.
3. Legen Sie die neue Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben in das Batteriefach.
4. Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf (auf korrekte Position des Dichtungsrings achten).



HINWEIS *Beim Batteriewechsel sollten auch der Batteriefachdeckel und der Dichtungsring ersetzt werden, damit Wasserdichtigkeit und Sauberkeit des Senders gewährleistet bleiben. Ersatzabdeckungen können zusammen mit der Ersatzbatterie erworben werden.*

HINWEIS *Die Batteriefachdeckel von Sendergurt und Suunto t4 sind nicht untereinander austauschbar.*

8. TECHNISCHE DATEN

Allgemein

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C
- Lagertemperatur: -30 °C bis +60 °C
- Gewicht: 45 g / 50 g / 65 g (abhängig vom Gurt)
- Wasserdichtigkeit: 30 m (ISO 2281)
- Vom Benutzer auswechselbare Batterie CR2032

Kalenderuhr

- Auflösung: 1 s. Programmiert bis 2050.

Stoppuhr

- Stoppuhrbereich: 99 Stunden. Rundenzeitenbereich: 99 Stunden. Runden- / Zwischenzeiten: 50/Protokoll
- Auflösung: 0,1 s

Herzfrequenzdaten

- Anzeigebereich: 30 bis 240 bpm
- Herzfrequenzgrenzwerte: 30 bis 230 bpm
- Maximale Herzfrequenz bei Prozentanzeige: 240 bpm

Sendergurt

- Wasserdichtigkeit: 20 m (ISO 2281)
- Gewicht: 61 g
- Frequenz: 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel
- Sendebereich: bis 10 m
- Vom Benutzer auswechselbare Batterie: CR2032

9. GEISTIGES EIGENTUM

9.1. Warenzeichen

Suunto, Suunto t4, Replacing Luck, deren Logos sowie alle übrigen Warenzeichen und Modellbezeichnungen der Marke Suunto sind eingetragene oder unregistrierte Warenzeichen der Firma Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten. Firstbeat und Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht registrierte Warenzeichen von Firstbeat Technologies Ltd. Alle Rechte vorbehalten.

9.2. Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende Patente und Patentanmeldungen und die entsprechenden nationalen Rechte geschützt: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, FI 20065147, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 und EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

10. HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE

10.1. Verantwortung des Benutzers

Das Gerät ist ausschließlich für den Freizeitgebrauch vorgesehen. Der Suunto t4 darf nicht für Messungen verwendet werden, die professionelle oder laboräquivalente Präzision erfordern.

10.2. Warnhinweise

Die Verwendung des Sendergurts durch Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten erfolgt auf eigene Gefahr. Vor der ersten Benutzung des Sendergurts empfehlen wir ein probeweises Training unter ärztlicher Aufsicht. Dadurch wird die sichere und zuverlässige Funktion von Herzschrittmacher und Sender bei einem gemeinsamen Betrieb sichergestellt.

Sportliches Training kann bestimmte Gesundheitsrisiken bergen, insbesondere für untrainierte Personen mit geringem Bewegungsaufkommen. Vor der Aufnahme eines regelmäßigen Trainingsprogramms empfehlen wir ärztliche Beratung.

10.3. CE-KONFORMITÄT

Das CE-Siegel bestätigt die Übereinstimmung mit den EMC-Richtlinien 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

10.4. ICES

Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht den Anforderungen der kanadischen Norm ICES-003.

10.5. FCC-Konformität

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Part 15 der FCC-Grenzwerte (U.S. Federal Communications Commission) für digitale Geräte der Klasse B. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Funkfrequenzen und kann diese auch ausstrahlen. Deshalb kann es bei unsachgemäßer Installation oder Verwendung den Funkverkehr stören. In manchen Fällen können Interferenzen auftreten. Wenn dieses Gerät bei anderen Anlagen störende Interferenzen verursacht, versuchen Sie das Problem zu beheben, indem Sie deren Standort verlegen.

Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an eine autorisierte Suunto-Vertretung oder an einen anderen qualifizierten Servicetechniker. Der Betrieb des Geräts unterliegt den folgenden Bedingungen:

1. Das Gerät kann keine schädlichen Interferenzen verursachen.
2. Das Gerät toleriert sämtliche empfangenen Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können.

Reparaturen sollten nur von autorisiertem Suunto-Servicepersonal durchgeführt werden. Nicht autorisierte Reparatur hat den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge.

Auf Konformität mit FCC-Standards geprüft.

Für Haus- und Bürogebrauch.

FCC-WARNUNG:Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung der Suunto Oy können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den Vorschriften der FCC nichtig machen.

11. ENTSORGUNG DES GERÄTS

Zeigen Sie bei der Entsorgung des Geräts Verantwortungsbewusstsein und behandeln Sie es als Elektroschrott. Werfen Sie es nicht in den Hausmüll. Sie können es auch bei Ihrem örtlichen Suunto-Fachhändler abgeben.



Glossar

Mit Hilfe dieses Glossars können Sie Bedeutung des auf dem Display angezeigten Text besser verstehen.

/km	/km
/mi	/mi
12h	12h
24h	24h
above	über
act class	Akt.klasse
Activity class	Aktivitätsklasse
alarm	Alarm
August	August
autolap	Autolap (automatische Zwischenzeit)
avg	Durchschn.
avg hr	Durchschn. HF
below	unter
bike	Fahrrad
birthday	Geburtsdatum
bpm	BPM (Schläge pro Minute)
calibrate	Kalibrieren
cm	cm
coach	Trainer
date	Datum
day	Tag
dd.mm	tt.mm
December	Dezember
dualtime	Dualzeit
duration	Dauer
empty	Leer
energy	Energie
February	Februar
female	Weiblich
Foot POD	Foot POD
found	Gefunden
Fri	Fr
Friday	Freitag
ft	Fuß
general	Allgemein
GPS POD	GPS POD
height	Körpergröße
hold to exit	Halten zum Schließen
hold to set	Halten zum Einstellen
hours	Stunden
hr	HF (Herzfrequenz)
HR average	Durchschn. HF
HR belt	HF-Sendergurt
hr limits	HF-Grenzwerte
hr zones	HF-Zonen
intervals	Intervalle
January	Januar

July	Juli	paired	Gekoppelt
June	Juni	PC	PC
kcal	Kilokalorien	pc transfer	PC-Übertragung
km	km	peak HR	Spitzen-HF
laps	Runden	personal	Persönlich
last week	Letzte Woche	Program level	Programmstufe
lb	Pfund	rest	Pause
LOG	LOG (Protokoll)	Sat	Sa
lower	unterer	Saturday	Samstag
male	Männlich	searching	Suchen
March	März	seconds	Sekunden
max hr	Max. HF	select	Wählen
max hr updated	Max. HF aktualisiert	September	September
May	Mai	set	Eingeben
minutes	Minuten	sex	Geschlecht
mm.dd	mm.tt	snooze	Schlummerfunktion
Mon	Mo	speed	Geschwindigkeit
Monday	Montag	Sun	So
month	Monat	Sunday	Sonntag
mph	mph (Meilen pro Stunde)	TE	TE
no	Nein	This week	Aktuelle Woche
November	November	Thu	Do
October	Oktober	Thursday	Donnerstag
off	Aus	time	Zeit
on	Ein	time in	Zeit in
pair a POD	POD koppeln	time-date	Uhrzeit-Datum

tones	Töne
totals	Summen
Tue	Di
Tuesday	Dienstag
turn on	Einschalten
update hr max	Max. HF aktualisieren
upper	obere
warm up	Aufwärmen
Wed	Mi
Wednesday	Mittwoch
weight	Körpergewicht
year	Jahr
yes	Ja
zone	Zone

KUNDENDIENSTE

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Suunto in Internet	www.suunto.com

COPYRIGHT

Obwohl wir großen Wert auf die Exaktheit und Ausführlichkeit der Informationen gelegt haben, können wir keine allumfassende Garantie für ihre Genauigkeit geben. Hinsichtlich des Inhalts behalten wir uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor.

www.suunto.com